

木枯らしは、秋の終わりにから冬の初めに吹く、木の葉を吹き散らすような冷たい北寄りの風です。木枯らしが吹いたら、もう冬はすぐそこ。寒い冬を元気に乗り越えるために、厚手の上着や手袋などを用意したり、おうちの人と一緒にエアコンやストーブなどを点検・準備したり、冬支度をしましょう。

かぜ症状による来室が増えています！

頭痛・のどの痛み・鼻水・寒さなどで保健室に来室する人が増えてきました。いまのところ、インフルエンザやコロナ感染症の報告はありませんが、宮崎県内では、インフルエンザが流行している地域もあります。日頃から、手洗い・うがい、マスク着用・消毒・換気に心がけて、感染予防をしてください。気温が低くて肌寒いので、つい換気をするのを忘れがちですが、1時間に1回は空気の入れかえをするようにしましょう。

その症状、換気のサインかも？
そうなる前に窓を開けよう



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

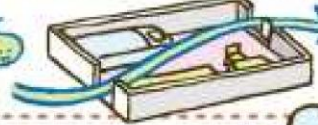
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

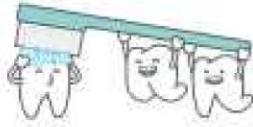
「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

11月8日は「いい歯」の日！

高鍋東小の現在の歯の治療率は63%です。治療が終わった人がどんどん「治療済み」のプリントをもってきてくれます！まだ治療が済んでいない人は、今年のうちに済ませておきましょう。ピカピカの歯で新年を迎えられたらいいですね！



治療率100%！きれいな歯と口の中の持ち主！

5年3組のみんなにアンケートに答えてもらいました！



- ① 夜寝る前に歯みがきをしていますか？

→ほとんど全員が「はい」※3人未回答

- ② 歯みがきで気を付けていることはありますか？

★みがき残しがないように気を付けている。★奥歯まで届くようにしている。
★鏡を見ながら5分かけてみがいている。★歯の裏もしっかりみがいている。
★一度むし歯になってしまったところをよくみがいている。ほかにたくさん！！

- ③ 歯ブラシ以外で、歯みがきの時に使っているものはありますか？

→歯みがき粉/歯間ブラシ/鏡/フロス/糸ようじ/マウスウォッシュ/染出し液

- ④ 定期的に歯医者さんでみてもらっていますか？

→「はい」…17人 「いいえ」…5人 「未回答」…2人

上のアンケートの結果から、歯を大事にしていることがよくわかりますね！

いつまでも自分の「いい歯」でおいしく楽しく食事をするために、

これからも歯を大事にしていきましょう！

むし歯治療が一番終わった5年3組のみんなへ歯のスペシャリスト賞をおくりました！



みんなていい歯にしようキャンペーン

11月10日(月)～11月14日(金)にみんなて給食後の歯みがきをして、歯を大切にしようという取組をします。

歯ブラシを忘れていて、食後の歯みがきができていない人がいるので、この機会にしっかり準備して、みんなて歯みがきをしていい歯にしましょう！



クラスみんなで歯みがきができたなら、上のシールを貼ります。

達成できたクラスは…お昼の放送やほけんだよりで紹介して、賞状をプレゼント！